

# 뇌졸중 재발 안 하려면 어떻게 해야 하나요?



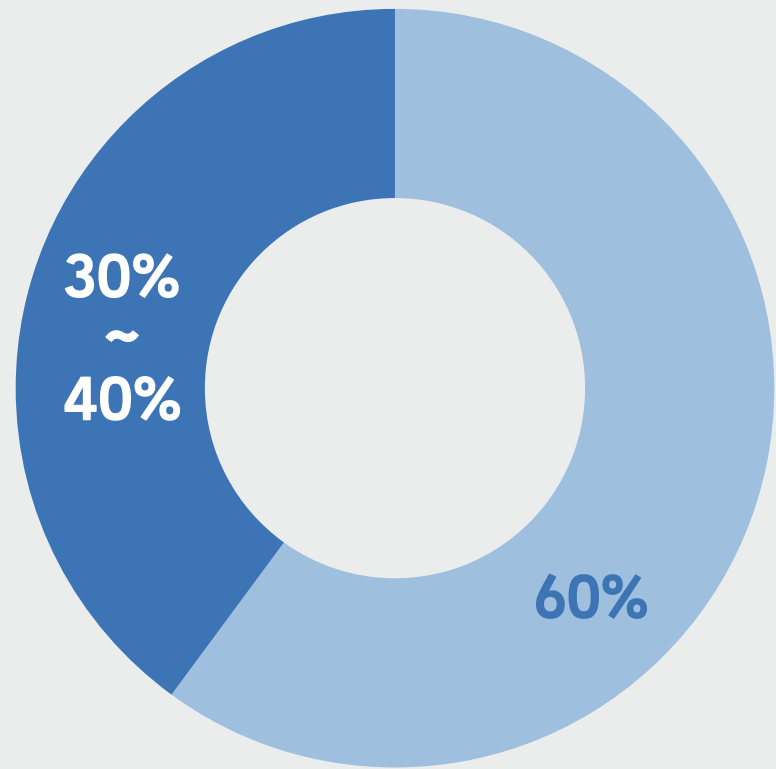
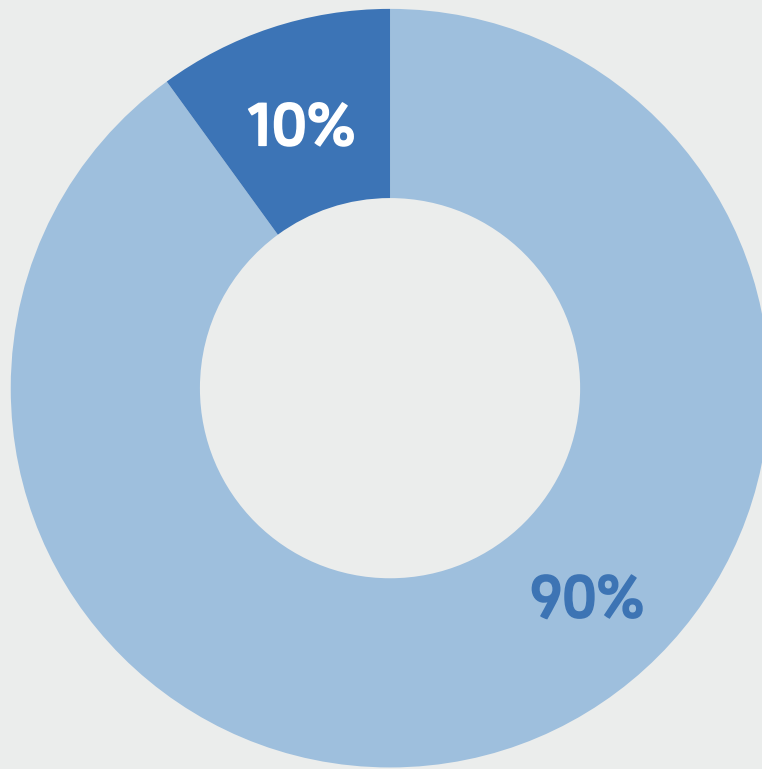
weknew

x



대한뇌졸중학회  
Korean Stroke Society

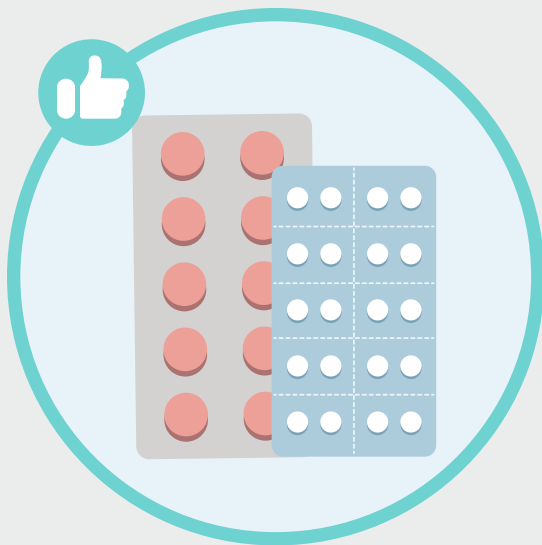
# 뇌졸중 재발 확률



**뇌졸중은 1년에 10% 내외, 5년에 30-40% 정도가 재발할 수 있습니다.**

# 뇌졸중 재발방지 방법 1

- ✓ 항응고제, 항혈소판제를 처방에 따라 지속적으로 복용하고, 절대 자의로 중단하지 않습니다.
- ✓ 채소 및 과일을 충분히 섭취하고, 가공육 보다는 생선 위주로 섭취하고 **균형 잡힌 식습관**을 유지 합니다.



처방에 따르기



균형 잡힌 식습관 유지하기



## 뇌졸중 재발방지 방법 2

고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등  
뇌졸중 위험요인을 조절합니다.



금연, 금주



무리하지 않는 유산소 운동

✓ 금연 및 금주를 항상 지킵니다.

✓ 무리하지 않는 유산소 운동(걷기, 자전거 타기 등)을  
1회 30분 이상, 주 5회 이상 합니다.

“의지가 중요합니다!”



가장 최선의 치료는 꾸준한 치료와 관리를 통한 예방입니다

weknew

x



대한뇌졸중학회  
Korean Stroke Society

국민이 **건강한 삶**을  
찾게 되는 그날까지  
**안전한 의학정보**

weknew

X



대한뇌졸중학회  
Korean Stroke Society

이 콘텐츠는 위뉴와 [대한뇌졸중학회]가 함께 제작하였습니다.